

Правила стресостійкості та протидії емоційному вигоранню вчителів

Емоційний стан та стресостійкість вчителя безпосередньо впливають на емоційний стан учнів та атмосферу в класі. Саме тому освітянам вкрай важливо піклуватися про себе в часи високої невизначеності та стресогенності, віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії.

• Пам'ятати про особистісні сенси.

Стрес та перенапруження призводять до того, що люди починають сумніватися у правильності своїх дій та рішень, або ж, навпаки, беруть на себе забагато відповідальності. Протягом воєнного часу такий дисбаланс у поведінці яскраво виражений, адже людина перебуває в умовах невизначеності та втрачає здатність контролювати ситуацію. Повернути баланс допоможе звернення до особистісних сенсів. Варто згадати, чому було обрано саме професію вчителя, у чому цінність такої діяльності, що в ній надихає та мотивує. Свої думки необхідно сформулювати однією-двома фразами, записати та розмістити на рівні очей у робочому просторі.

• Рефлексувати.

Необхідно усвідомити, на які процеси та проблеми у професійному та особистому житті можна впливати, а які знаходяться поза зоною контролю.

У ході рефлексії варто відповісти на такі запитання:

- Які звички та практики добре працюють, приносять результат та наповнюють вас ресурсом в професійному та особистому житті?
- З якими проблемами ви стикаєтесь, чи можете на них вплинути?
- Що для цього потрібно та які ресурси впливу ви вже маєте?
- Які ресурси для вирішення проблем ви можете залучити або які нові ідеї та способи використати?

- **Трансформувати свою діяльність.**

Слід подумати над тим, як можна адаптувати практики навчання та викладання, аби зробити їх більш релевантними, ефективними та комфортними в теперішніх умовах. Наприклад, включити вправи для саморегуляції чи пошуку ресурсу в план уроку, дізнатися у класного керівника про нових учнів в класі тощо.

- **Інвестувати у професійні та особисті стосунки.**

Включеність у спільноту, підтримка близьких та однодумців допомагають пережити стресову ситуацію, пов'язану з війною, крім того, соціальна підтримка допомагає відновити життєву безперервність. Варто розбудовувати коло своїх професійних контактів, долучатися до професійних спільнот та платформ обміну досвідом. Корисно приділяти достатньо часу спілкуванню з близькими та друзями, підтримувати емоційний зв'язок, піклуючись один про одного.

- **Знаходити час для відпочинку.**

Через необхідність адаптувати навчальні матеріали та збільшення робочого навантаження межі робочого та особистого часу часто стираються, і переключитися стає все складніше. Варто змінювати види активності, знаходячи баланс між інтелектуальною працею та фізичною активністю. Слід визначити час, який приділяється тільки собі та близьким — це може бути декілька годин зранку та ввечері.

- **Визначити та використовувати ресурси для відновлення.**

У ситуації стресу вміння поповнювати власні ресурси є найважливішим, тож потрібно прислуховуватися до себе і визначати джерела своїх ресурсів. Кожній людині притаманна власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами.

Слід визначити, що допомагає відновити емоційну рівновагу: тілесні практики, заняття творчістю, читання, музика, спілкування, прогулянки тощо та регулярно приділяти час цим заняттям.

- **Розставляти пріоритети та ставити чіткі цілі.**

Кожного дня або тижня слід скласти перелік завдань для виконання (не більше десяти). Після цього важливо визначити пріоритетність кожного з них, сформувавши своєрідний «рейтинг» задач. На наступному кроці необхідно виокремити три найважливіших завдання та зосередити основні зусилля на них. При формулюванні цілей важливо враховувати різні сфери життя та їх відповідність цінностям особистості. Формуючи власні цілі, варто пам'ятати, що вони повинні бути конкретними, вимірними, досяжними, актуальними та своєчасними.

- **Хвалити та винагороджувати себе. !!!**

Важливо навчитися відзначати свої невеликі та значні успіхи. Щодня та/або щотижня необхідно аналізувати прогрес у досягненні цілей, фіксувати основні моменти у записнику. Обов'язково слід винагородити себе за завершену справу